

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

もやしのペペロンチーノ



調理時間 10分



おすすめポイント

材料も調味料も少なくて簡単！
おつまみにもおすすめです。

1人分野菜量 135 g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

もやしのペペロンチーノ

(1人分あたり)

エネルギー		89 kcal
たんぱく質		3.3 g
脂質		6.5 g
炭水化物		4.6 g
食塩相当量		0.5 g

材 料 (2人分)

太もやし 250g (1袋)

しめじ 20g

にんにく(チューブ) .. 小さじ1

赤唐辛子 1/2 本

オリーブオイル 大さじ1

黒こしょう 少々

塩 少々

作り方

- ① 太もやしは洗って水気をきる。
しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、ニンニクが色づいて香りが出たら、太もやしとしめじを加えて全体に油がまわるまで炒め合わせる。
- ③ 塩と黒こしょうを加えて調味し、器に盛りつける。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

